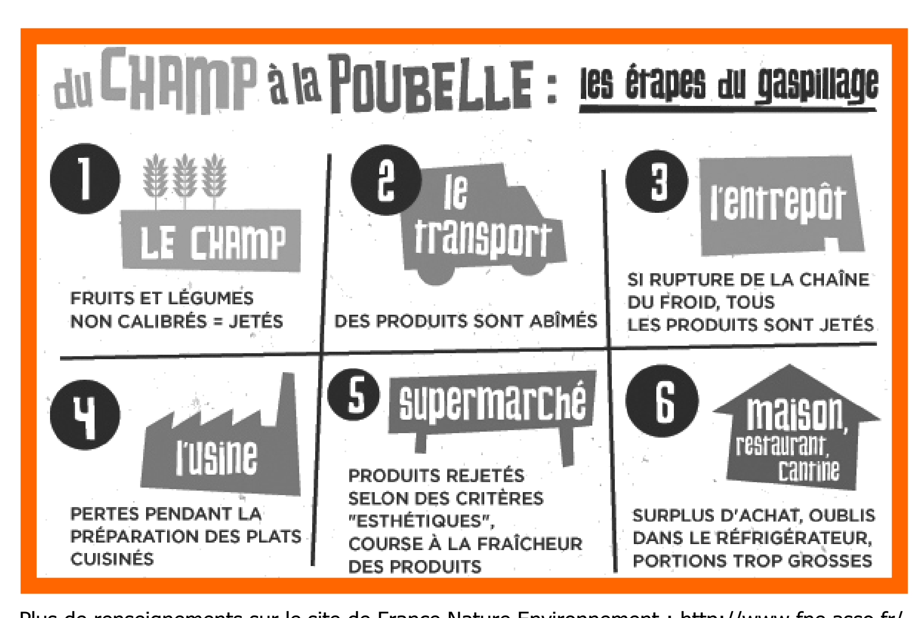

Les Ateliers de l'éko bigouden
STOP AU GASPI !
Astuces
Frigo
Cuisiner
Ranger
Restachoux
Verre doseur
Liste de courses
Conserver
Malin
Congèl
panier anti-gaspi
RÉDUISONS VITE NOS DÉCHETS, ÇA DÉBORDE.

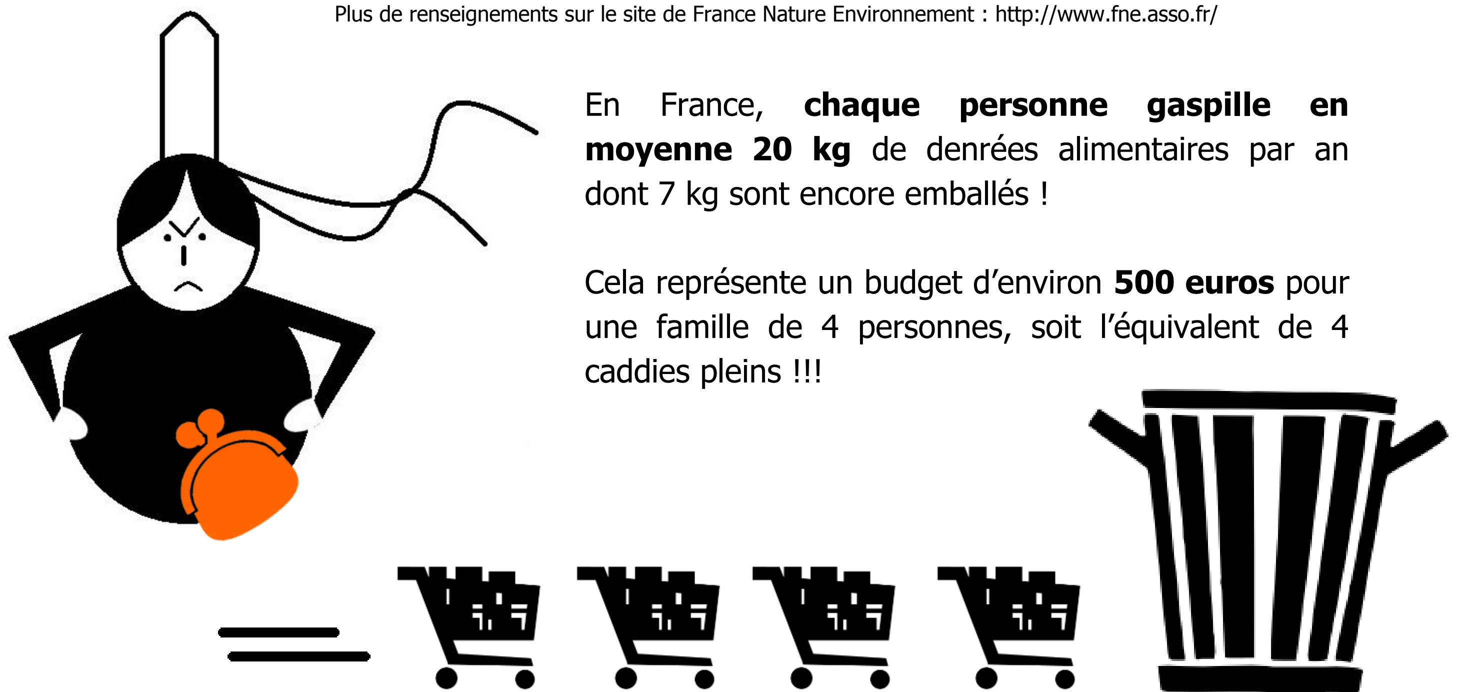
Chez les producteurs, dans les magasins, à la cantine, à la maison, **le gaspillage alimentaire gagne de plus en plus de terrain**. Chaque année, **1/3 des aliments produits sur la planète sont jetés** au cours d'une des étapes de la chaîne alimentaire (du champ jusqu'à notre assiette). Cela représente plusieurs tonnes d'aliments destinés à la consommation humaine qui sont détruites, alors qu'à l'heure actuelle une personne sur 7 ne mange pas à sa faim.




Plus de renseignements sur le site de France Nature Environnement : http://www.fne.asso.fr/

En France, **chaque personne gaspille en moyenne 20 kg** de denrées alimentaires par an dont 7 kg sont encore emballés !

Cela représente un budget d'environ **500 euros** pour une famille de 4 personnes, soit l'équivalent de 4 caddies pleins !!!



Heureusement, cela n'est pas une fatalité. Chacun peut agir à son niveau, il suffit parfois de changer un tout petit peu ses habitudes. En suivant ces quelques conseils, vous jetterez beaucoup moins et ferez des économies…

## Préparer ses courses…

Ne partez jamais faire vos courses sans **liste**, cela vous permettra d'acheter uniquement le nécessaire. Pour cela, faites l'inventaire de vos placards et de votre frigo et établissez des menus pour la semaine.

### *Astuce !*

*Prenez un petit en-cas avant de partir faire vos courses, cela vous évitera d'acheter tout et n'importe quoi et de céder trop facilement à la tentation…*

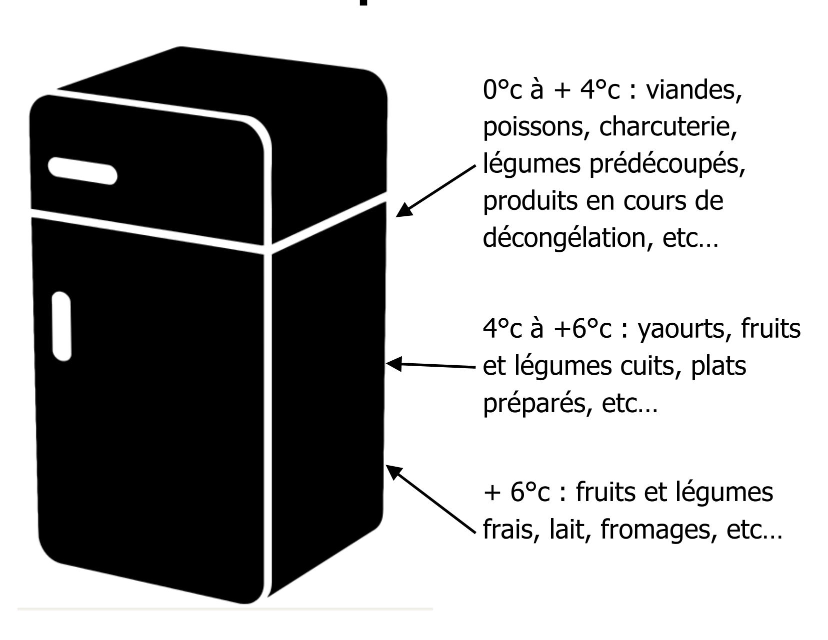
## Avoir les bons réflexes

Pendant les courses, pensez à adopter quelques bons gestes :
- examinez les **dates de péremption**.
- ordonnez vos achats en **respectant la chaîne du froid** en terminant par le rayon frais et le rayon surgelés.
- achetez en **quantités adaptées**. Même si les offres commerciales sont attractives, les gros conditionnements ne sont pas forcément adaptés si vous n'êtes que 2 ou 3 à la maison…

### *LES DATES DE PÉREMPTION*

***« A consommer jusqu'au »*** *est la date limite de consommation (DLC) : au-delà de cette date,* ***le produit ne peut être consommé*** *car il pourrait provoquer une intoxication alimentaire.*
***« A consommer de préférence avant le »*** *est la date limite d'utilisation optimale (DLUO) : au-delà de cette date, la consommation du produit ne présente normalement* ***pas de danger pour la santé.*** *En revanche, ils peuvent perdre une partie de leurs qualités nutritionnelles ou gustatives.*

## Chacun à sa place !

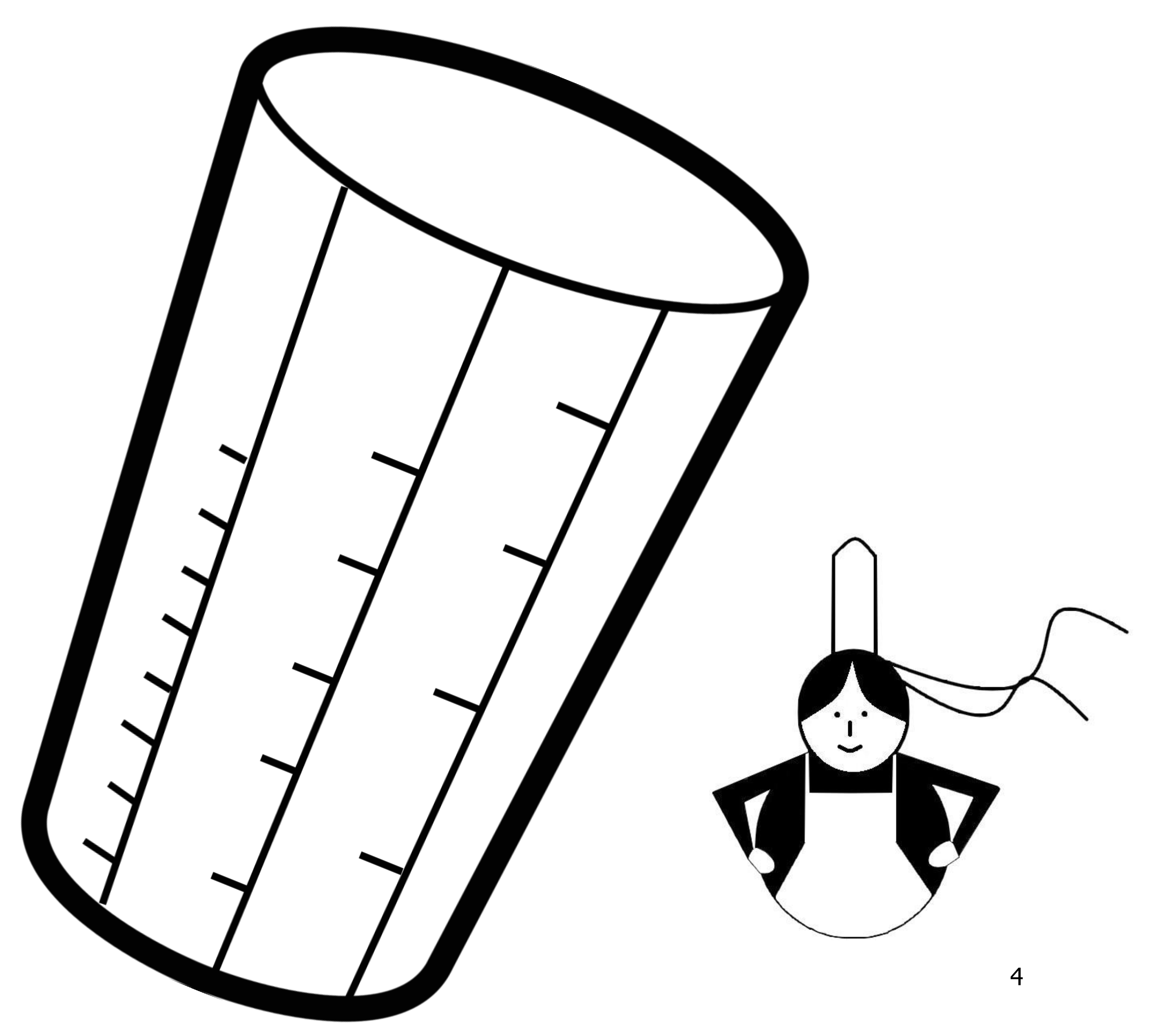



Après les courses, rangez rapidement vos achats en prenant garde à bien agencer votre frigo :
- faites attention aux dates de péremption et **mettez à portée de main ce qui doit être consommé rapidement**.
- consultez le mode d'emploi de votre réfrigérateur afin de déterminer les différentes zones de fraîcheur.

# LA DOSE ANTI GASPI

## UNE BONNE DOSE D'ECONOMIES !

Pour moins gaspiller, il suffit de cuisiner la bonne quantité… Dans le commerce, il existe des verres doseurs conçus pour mesurer la farine, le lait, le sucre, etc… Malheureusement, il n'existe pas d'outil de la sorte pour doser la quantité d'accompagnement nécessaire par personne (riz, pâtes, semoule, lentilles).
Aujourd'hui, la Communauté de Communes du HAUT PAYS BIGOUDEN vous propose d'acquérir cet outil qui vous aidera à lutter contre le gaspillage alimentaire dans votre quotidien. Faites en la demande auprès de votre Mairie ou de vos commerces de proximité, et découvrez le verre doseur « anti gaspi » édité spécialement pour la Semaine Européenne de Réduction des Déchets 2014*.





*Verre doseur délivré gratuitement aux habitants de la CCHPB dans la limite des stocks disponibles

## Jamais sans mon Tupperware®…

Vous avez cuisiné en trop grande quantité, votre potager produit tous ses légumes en même temps… Pas de panique ! Plutôt que de jeter, sortez votre tupperware et **conservez vos aliments au frigo ou au congélateur** !

**Durées de conservation des aliments**

| | Réfrigérateur | Congélateur |
|---|---|---|
| Viandes cuisinées | 3-4 jours | 2-3 mois |
| Poissons cuisinés | 1-2 jours | 2 mois |
| Ragoûts-quiches-tartes | 2-3 jours | 3 mois |
| Légumes cuits | 3-4 jours | 2-3 mois |
| Pommes de terre | 3 jours | non |
| Riz et pâtes | 3 jours | 3 mois |
| Soupes | 3 jours | 2-3 mois |
| Tomates | 1 semaine | 1 an |
| Beurre | 3 semaines | 3 mois |
| Œuf | 1 mois | non |

## Tout est une question de dosage…

Pour moins gaspiller, il faut savoir faire la bonne quantité !

| | **Quantité pour une personne** |
|---|---|
| Riz | ½ verre ou 3 cuillères à soupe |
| Coquillettes | ½ verre ou 3 cuillères à soupe |
| Semoule | 3 cuillères à soupe |
| Pommes de terre | 5 petites |
| Légumes | 1/3 d'assiette ou 200 g |
| Œufs | 2 |
| Baguette | ¼ de baguette ou 60 g |
| Viande rouge | 150 g |
| Volaille | 300 à 350 g |
| Poisson | 150 à 250 g |

***TRUCS ET ASTUCES***
***pour conserver malin***

***Les gâteaux salés*** *doivent être séparés en 2 catégories : les « durs », type cacahuète, et les « mous », type curly. Si vous les mélangez dans une même boîte, ils deviendront tout mous.*

***Les boisons gazeuses*** *doivent être conservées la tête en bas pour garder toutes leurs bulles (de cette façon, elles sont emprisonnées au fond de la bouteille)*

***Les champignons*** *respireront mieux hors de leur sac. Dans un papier journal par exemple.*

***Le pain*** *restera plus moelleux si vous le conservez emballé dans un torchon avec une moitié de pomme.*

## Ce soir c'est restachoux !!!

### LE CAKE OU LA QUICHE « FOURRE-TOUT »

La base du cake est toujours la même : *150 g de farine, 3 œufs, 1 sachet de levure et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.*

Pour la quiche il suffit de : *2 œufs, 1 brique de crème fraîche et un peu de fromage râpé.*

À cela, il suffit d'ajouter les **ingrédients que vous avez sous la main** : jambon, fromage, restes de viande ou de poisson coupés en petits morceaux, oignons, légumes cuits, etc… Un peu d'épices pour assaisonner le tout et le tour est joué !

### LE PAIN… PERDU ?

Le pain est l'une des denrées les plus gaspillées. Pourtant, même une fois durci, il peut encore servir de diverses manières :

- En **pain perdu**, la recette de base est toujours la même : *le pain trempé dans un œuf battu mélangé à du lait.*
A vous de l'accommoder ! Curry, cumin, paprika, herbes de Provence vous aideront à préparer de jolies tartines salées idéales pour un apéro improvisé ou pour un plateau télé. Tandis que la cannelle, le chocolat, de l'arôme d'amande ou de vanille égailleront vos goûters…

- En **croûtons**, pour agrémenter la soupe

- En **chapelure** pour paner vos viandes et poisson, il suffit de le mixer !

### *Le saviez-vous ?*

*Jeter une baguette de pain à la poubelle équivaut à vider une baignoire d'eau pleine !*
*En effet, du champ à l'assiette, c'est la quantité d'eau nécessaire qu'il faut pour faire pousser le blé et la fabriquer.*
*Alors, réfléchissons ! Peut être qu'il n'est pas nécessaire d'en acheter une entière. Les boulangers la vendent aussi par moitié. Certains prennent aussi l'habitude d'en congeler une partie, cela fait des réserves pour les jours de pluie où l'on n'a pas forcément envie de sortir le bout de son nez jusqu'à la boulangerie…*
*Pensez aussi aux poules ou aux autres animaux de basse-cour : ils se régaleront de pain dur trempé dans de l'eau ! Et si vous n'en avez pas, distribuez-le aux voisins ou aux amis…*

**DES PÂTES, DES PÂTES !**



Pâtes et riz sont bien souvent les aliments les plus gaspillés. Nous avons tendance à ne pas calculer leur quantité et il en reste souvent une bonne partie au fond de la casserole…

Comment les réutiliser ?

Pensez-donc aux **gratins** : *le reste de pâtes, un peu de jambon, de fromage ou même quelques légumes cuits* qui trainent, agrémentés de béchamel et hop, 15 minutes au four et le tour est joué !

Autre recette, plus fraîche : les **salades composées**. Le principe est le même, associer aux restes de pâtes ou de riz à peu près tout ce qui traine dans le frigo, et pourquoi pas, même les olives de l'apéro.

**MANGE TA SOUPE !**

Vos légumes ne sont plus de toute première fraîcheur ?
Pas de problème. Épluchez-les, enlevez éventuellement les parties abîmées et hop, ni vu ni connu, dans la soupe !

Vous pouvez même vous initier à la **soupe aux fanes** : de radis, de carottes ou de cèleri branche par exemple.
Pour cela, rien de plus simple : laver les fanes avant de les faire fondre avec un oignon dans de l'huile d'olive. Ajouter éventuellement quelques pommes de terre (une ou deux), mélanger le tout et ajouter du bouillon avant de faire cuire quelques minutes. Mixer l'ensemble avec une cuillère de crème fraîche.

**DE LA VIANDE A TOUTES LES SAUCES…**

Vous avez mis les petits plats dans les grands et il vous reste une bonne partie de votre viande (bœuf, mouton, poulet, etc…) ? Coupez-la simplement en fines lamelles et faites revenir avec un peu de beurre et un oignon. C'est aussi l'occasion d'y ajouter votre reste de riz, pâtes, pommes de terre ou même pourquoi pas, la courgette et le bout de brocoli qui traine dans votre frigo…

# LES GESTES ÉKO BIGOUDENS
# POUR RÉDUIRE SES DÉCHETS

Participez aux **ateliers de l'éko bigouden** pour apprendre à réduire le volume et la nocivité de vos déchets (brico'recettes, brico récup', cuisine, ménage et cosmétique au naturel, jardin malin, etc…).

Programme actualisé et livrets de recettes disponibles sur le site internet de la CCHPB.

Adoptez le **compostage** et réduisez d'environ 30 % le poids de votre poubelle ! (vente de composteurs à prix subventionnés).

Modèles, prix et description sur le site internet de la CCHPB.

Apposez un **STOP PUB** sur votre boîte aux lettres et faites diminuer d'environ 25 kg votre sac de tri sélectif.

STOP PUB et sac de pré collecte pour le tri sélectif à retirer à l'accueil des Mairies et de la CCHPB.

Plutôt que de jeter, pensez à vendre ou **donner** pour que les objets dont vous ne voulez plus soient **réemployés** ! De nombreux trocs et puces sont organisés, des associations solidaires sont présentes sur tout le territoire (Abi 29, Secours populaire, Catholique, Cap Solidarité) et des caissons de récupération sont mis en place sur nos deux déchèteries de Plonéour-Lanvern et Pouldreuzic pour que vous puissiez y déposer vos objets.



*Illustrations : The Noun Project / CCHPB*
*2014*




**Communauté de Communes du HAUT PAYS BIGOUDEN**
2A, rue de la Mer – 29 710 Pouldreuzic

02 98 54 49 04
ambassadeur.tri@cchpb.com
http://www.cchpb.fr/reduire_ses_dechets.html